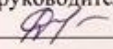

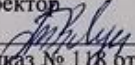


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

РАССМОТРЕНО На заседании школьного методического объединения классных руководителей Протокол № 1 от «26» августа 2023 г. Руководитель школьного методического объединения классных руководителей  / Т.В.Делюрина	СОГЛАСОВАНО На заседании методического совета школы Протокол № 1 от «30» августа 2023 г. Председатель методического совета  / Ю.В. Жукова	УТВЕРЖДАЮ Директор  Т.В. Луценко Приказ № 118 от «31» августа 2023 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Название курса внеурочной деятельности: Волейбол

Класс: 8 - 11

Количество часов в неделю/год: 4,5 / 171

2023/2024 учебный год
г. Тобольск

1.Содержание учебного курса внеурочной деятельности

№	Тема раздела	Виды внеурочной деятельности
1.	<p>Теоретические сведения</p> <p>1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.</p> <p>2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.</p> <p>3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.</p> <p>4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой доврачебной медицинской помощи.</p>	Познавательная деятельность
2.	<p>Техническая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование. - перемещения, - прием нападающего удара прием подачи, передачи, - подача мяча, - нападающие удары, - блокирование. 	Познавательная деятельность, Игровая деятельность
	<p>Тактическая подготовка</p> <p>Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. <p>Тактика нападения и тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия. 	Познавательная деятельность, Игровая деятельность

3.	<p>Обще-физическая подготовка Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол, лапта, городки Подвижные игры и эстафеты</p>	Познавательная деятельность, Игровая деятельность, Оздоровительная деятельность
4.	<p>специальная физическая подготовка - прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, - упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.</p>	Оздоровительная деятельность, игровая деятельность
5	<p>Игра и игровые задания. Правила игры, игровые задания, учебная игра. Соревновательная деятельность Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Судейство во время игры</p>	Оздоровительная деятельность, игровая деятельность
6	<p>Контрольные испытания, тесты - Контрольные испытания по общей физической подготовке - Контрольные испытания по технической подготовке</p>	Игровая деятельность, оздоровительная деятельность
7	<p>Контрольные игры и судейская практика Участие в соревнованиях различного уровня. Организация, проведение и участие в спортивных соревнованиях согласно плана соревнований и внеклассных мероприятий.</p>	Познавательная деятельность, Игровая деятельность

2. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:
готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Повышение уровня физического развития подростков.

Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях по волейболу.

Обучение основам техники и тактики игры в волейбол;

Формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;

Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

Повышение общей физической подготовленности;

Совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

Развитие основных физических качеств;

Укрепление здоровья;
 Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.
 воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.
 Учащиеся должны знать:
 Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.
 Учащиеся должны уметь:
 Проводить разминку тренировочного занятия;
 Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

Номер	Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия с учетом программы воспитания
Волейбол/170			
1-2	Введение. История возникновения волейбола. Правила игры. Игровое поле и инвентарь. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5528/conspect/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
3-4	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	https://multiurok.ru/files/obuchenie-i-sovershenstvovanie-tekhniki-peredachi.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
5-6	Тактические действие. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
7-8	Специальная физическая подготовка. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	https://infourok.ru/fiz-uprazhneniya-dlya-volejbolistov-5433471.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
9-10	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.	https://uchi.ru/otvety/questions/dlya-chego-neobhodimo-opredelyat-sutochniy-rashod-energii	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
11-12	Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	https://multiurok.ru/files/fizicheskaja-kultura-v-professionalnoi-deiatelnosti.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
13-14	Техническая подготовка. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	https://infourok.ru/osobennosti-razvitiya-skorostnih-kachestv-voleybolistov-1681824.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
15-16	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	https://infourok.ru/referat-na-temu-dolgoletie-i-fizicheskaya-kultura-504386.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
17-18	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
19-20	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.	https://infourok.ru/metodika-vospitaniya-	Работа в группах, парах. Описание, объяснение,

		koordinacionnih-sposobnostey-u-borcov-767571.html	показ. Работа в группах сменного состава.
20-21	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-pri-provedenii-zanyatij-po-edinoborstvam-4547800.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
22-23	Техническая подготовка. Боковая подача.	https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2013/12/22/factory-vliyayushchie-na-prodolzhitelnost-zhizni-cheloveka	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
24-25	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
26-27	Тактическая подготовка. Поддача и пас предплечьями.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
28-29	Тактические действие. Поддача и пас предплечьями.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
30-31	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	https://infourok.ru/razvitie-bystryty-i-vynoslivosti-v-edinoborstvah-5319109.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
32-33	Тактические действие. Прием подачи в правой и левой задних зонах.		Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
34-25	Тактические действие. Нацеленная подача	https://www.yaklass.ru/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
36-37	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
38-39	Тактика защиты. Умение взаимодействию с другими игроками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
40-41	Техническая подготовка. Передача сверху.	https://multiurok.ru/blog/relaksatsiia-kak-priem-zdorovesberegaiushchikh-tekhnologii.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
42-43	Техническая подготовка. Передача сверху.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
44-45	Техническая подготовка. Пас-отскок мяча-пас.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
46-47	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
48-49	Техническая подготовка. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	https://infourok.ru/massazh-i-ego-znachenie-dlya-fizicheskogo-sovershenstvovaniya-shkolnika-469316.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
50-51	Техническая подготовка. Передача –перемещение-передача.	https://uchi.ru/otvety/questions/chto-oznachaet-virazhenie-banniy-den https://infourok.ru/bani-i-bannie-proceduri-3842626.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
52-53	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5c	Работа в группах, парах. Описание, объяснение,

	использованием волейбольных мячей.	f1c28018b4575	показ. Работа в группах сменного состава.
54-55	Тактическая подготовка. Передача безадресного мяча.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
56-57	Тактическая подготовка. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	https://infourok.ru/korrekcija-fizicheskoj-podgotovlennosti-uchashih-sya-na-osnove-vypolneniya-normativnyh-trebovanij-kompleksa-gto-i-stupeni-6210515.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
58-59	Техника нападения. Круг за кругом.	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-orz-1394082.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
60-61	Техника нападения. Высокая прострельная передача.	https://yusupovs.com/articles/rehab/lfk-pri-ozhirenii-kompleks-uprazhneniy-i-osnovnye-zadachi/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
62-63	Техника защиты. Пас из неудобного положения.	https://multiurok.ru/files/tehnika-bezopasnosti-vo-vremia-vypolneniia-norm-v.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
64-65	Техника защиты. Пас из неудобного положения.		Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
66-67	Техника нападения. Высокая прострельная передача.	https://infourok.ru/plan-zanyatiyatshepying-dlya-vseh-3979792.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
68-69	Техника нападения. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-na-razvitie-sily.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
70-71	Техника нападения. Поддача, пас предплечьями и второй пас.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
72-72	Техника защиты. Игра “Кому принимать подачу?”	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
73-74	Техническая подготовка. Нижняя подача.	https://uchi-uchu.ru/courses/%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
75-76	Техническая подготовка. Нижняя подача.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/start/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
77-78	Общая физическая подготовка. Игра “Круг за кругом”.	https://multiurok.ru/files/tehnika-bezopasnosti-vo-vremia-vypolneniia-norm-v.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
79-80	Специальная физическая подготовка. Пас предплечьями на точность.	https://footballtrainer.ru/books/football1999/233-67-texnicheskaya-podgotovka.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
80-81	Техническая подготовка . Пас предплечьями на точность.	https://multiurok.ru/files/taktika-futbola.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
82-83	Тактическая подготовка. Пас из неудобного положения.	https://multiurok.ru/index.php/files/razvitie-skorostno-silovykh-sposobnostei-iunykh-fu.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
84-85	Специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными и теннисными мячами.	https://multiurok.ru/files/razvitie-koordinatsionnykh-sposobnostei-futbolisto.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
86-87	Техническая подготовка. Волейбольные	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение,

	стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/	показ. Работа в группах сменного состава.
88-89	Техническая подготовка. Передача –перемещение-передача.	https://infourok.ru/razvitie-obschey-vinoslivosti-podrostkov-vo-vneurochnoy-deyatelnosti-po-futbolu-2145736.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
90-91	Тактическая подготовка. Верхняя подача.	https://infourok.ru/konspekt-trenerovochnogozanyatiasovershenstvovanie-tehniki-peredachmyacha-v-basketbole-547241.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
92-93	Техника нападения. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-vipolneniya-ostanovok-myacha-v-futbole-3885176.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
94-95	Техника Защиты. Пас из неудобного положения.	https://infourok.ru/statya-metodika-razvitiyasilovyh-sposobnostej-na-urokah-fizicheskoi-kultury-s-elementami-edinoborstv-5459350.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
96-97	Специальная физическая подготовка. Техника атакующего удара.		Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
98-99	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног и таза.	https://multiurok.ru/index.php/files/brosok-zadniaia-podnozha.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
100-101	Тактика защиты. Пас из неудобного положения.	https://multiurok.ru/files/urok-fizicheskoi-kultury-atleticheskie-edinoborstv.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
102-103	Тактика защиты. Пас из неудобного положения.		Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
104-105	Общая физическая подготовка. Игра пионербол.	https://infourok.ru/fizicheskaya-takticheskaya-i-tehnicheskaya-podgotovka-basketbolistov-4251924.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
106-107	Общая физическая подготовка. Игра “Поддай и попади”	https://infourok.ru/fizicheskaya-takticheskaya-i-tehnicheskaya-podgotovka-basketbolistov-4251924.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
108-109	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	https://multiurok.ru/index.php/files/razvitie-skorostno-silovykh-sposobnostei-u-shkolni.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
110-111	Специальная физическая подготовка. Игра “Сумей передать и подать”	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
112-113	Тактика защиты. Игра”Кому принимать подачу”	https://infourok.ru/vospitanie-vynoslivosti-u-yunyh-basketbolistov-starshego-shkolnogo-vozrasta-5606433.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
114-115	Тактика нападения Короткий пас , пас назад, длинный пас.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/plan-uroka-po-fizicheskoi-kul-turie-tiekhnika-pieriekhvata-miacha-v-baskietbolie-broska-viedeniia-pieriedach	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
116-117	Техническая подготовка. Пас в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.

118-119	Тактика нападения Подача с лицевой линии.	https://infourok.ru/basketbol-tehnika-shtrafnogobroska-876239.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
120-121	Тактика защиты. Игра “Берем игру на себя”	https://youthfederation.ru/elementy-edinoborstv-kakie-uprazhneniya-vhodit-v-nih-obuchenie-uchashchihsya/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
122-123	Техническая подготовка. Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	https://fizkulturana5.ru/edinoborstva/elementy-borby-yunoshi-x-klassa-priemy-borby-stoya.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
124-125	Техническая подготовка. Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
126-127	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
128-129	Техническая подготовка. Пас в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
130-131	Общая физическая подготовка. Игра пионербол.	https://infourok.ru/fiz-uprazhneniya-dlya-volejbolistov-5433471.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
132-133	Тактическая подготовка. Передача-перемещение-передача.	https://infourok.ru/osobennosti-razvitiya-skorostnih-kachestv-voleybolistov-1681824.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
134-135	Тактическая подготовка. Передача-перемещение-передача.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
136-137	Тактика защиты. Игра “Берем игру на себя”	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
138-139	Тактика защиты. Игра”Кому принимать подачу”	https://multiurok.ru/files/tehnika-bezopasnosti-vo-vremia-vypolneniia-norm-v.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
140 – 141	Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений	https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-na-uchebnotrenirovochnih-zanyatiyah-po-voleybolu-3346797.html	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.
142 - 170	Соревновательная деятельность. Согласно плана соревнований и внеклассных мероприятий.	https://infourok.ru/prezentaciya_na_temu_vynoslivost_v_voleybole-550360.htm	Работа в группах, парах. Описание, объяснение, показ. Работа в группах сменного состава.